Benjamín Martín Sánchez
Canónigo de la S.I. Catedral de Zamora

¡NO TE ENFADES!

Para no tener el trabajo de desenfadarte

Tomad, hermanos por modelo de tolerancia y de paciencia a los profetas, que hablaron en nombre del Señor (Sant. 5,10)

Editorial
APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44 – 41003 SEVILLA
Tel.: 954 41 68 09 – Fax: 954 54 07 78
www.apostoladomariano.com

INDICE

Presentación 3
¡NO TE ENFADES!
- ¿Qué hacer ante las ofensas y contrariedades? . .5
- Haz bien y no mires a quien 6
- Sigamos venciéndonos 7
- No te enfades por las ofensas que te hicieren . . .9
- El amor de Moisés a su pueblo 11
- José y sus hermanos .12
- No te excuses para justificar tu enfado o tu ira .13
- Airaos y no queráis pecar 14
- Remedios contra el enfado y la ira 16
- Contra el enfado ejercita la paciencia 18
- Ejemplo de Jesucristo en su Pasión 19
- ¿Cómo portarse con los antipáticos? 20
- Código de la amabilidad 21
- 23 consejos para influir en los demás 23
- Ten buena conciencia y siempre tendrás alegría 25
- EJEMPLOS EDIFICANTES 26
- Conclusión 31

Con licencia eclesiástica

Depósito legal: SE. 4.363-2012
ISBN: 978-84-7770-373-0
Impreso por: Impresos y Revistas, S. A. (Grupo IMPRESA)
Impreso en España / Printed in Spain

PRESENTACION

Después de haber meditado un poco sobre las siguientes palabras del Beato Mons. Escrivá de Balagué: "¿Por qué has de enfadarte, si enfadándote ofendes a Dios, molestas al prójimo, pasas tu mismo un mal rato, y te has de desenfadar al fin?", me he decidido a escribir el presente libro, porque he sacado la consecuencia que no merece la pena de enfadarse, porque luego tiene uno que arrepentirse y reconocer que fue débil y le dará vergüenza por no haber sabido aguantar un poco.

El que se acalora y se irrita suele terminar dando voces y ponerse al rojo de ira y a su vez suele irritar a los demás y romper la paciencia de los que le escuchan, haciendo difícil la convivencia, y, al fin después de pasarse mal rato, como dice Mons. Escrivá, tiene que terminar desenfadándose.

Es necesario amar a todos, ser afables, bondadosos e indulgentes y saber sembrar paz y alegría a nuestro alrededor, y no ser violentos y saberse enfrentar con buen talento ante los diversos problemas que surjan...

Las enseñanzas y buenos ejemplos que a continuación expondré nos marcarán nuestra conducta a seguir.

Benjamín MARTIN SANCHEZ

Zamora, mayo 1997

¡NO TE ENFADES! ¡DOMINA TU GENIO!

¿Qué hacer ante las ofensas y contrariedades?

No enfadarse. Si te echan en cara defectos culpables o sin culpa, o bien si te tratan con manifiesto desprecio y te ofenden, te doy este consejo de San Isidoro de Sevilla: "Aunque te irrite alguien..., aunque te exaspere..., aunque te provoque a querellas... aunque te injurie y afrente: no hables, calla, disimula, no le hagas caso... guarda silencio...

"Padeciendo por nosotros Cristo, nos dio ejemplo: herido con azotes, escarnecido y escupido, atravesado con clavos, coronado de espinas, condenado a morir en la cruz, siempre guardó silencio" (Synony. 2,32-33).

Jesucristo nos dio un ejemplo magnífico en su pasión, guardando silencio ante los que le acusaban injustamente, y si contestó a los que le dieron una bofetada, lo hizo con aquellas mesuradas palabras: *"Si he hablado mal, demuestra en qué, y si bien, ¿por qué me hieres?"* (Jn. 18,23).

Y cuando estaba crucificado en el Calvario, y le blasmaban y le injuriaban, lo que hizo fue vengarse de ellos con la oración, la caridad y el perdón, y así les dijo: *"Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen"* (Lc. 23,34).

Preguntaron a Platón, filósofo griego (m. 347

a.C.) con qué señales se conocía al hombre sabio y cuerdo, y contestó: "Cuando le vituperan y desgarran, no se enfada; y cuando le alaban, no se enorgullece; pero el insensato es esclavo de la cólera" (Diál).

"Guardar silencio cuando nos insultan, dice Plutarco (m. 120 d.C.), es una actitud grande, propio de Sócrates y de Hércules; pues ambos despreciaban, como el susurro de un insecto, las palabras injuriosas... Callarnos en presencia del que nos insulta, y no responder nada al que nos provoca, es una victoria completa" (Anton.in Meliss.)

Haz bien y no mires a quién

Si quieres ser feliz, en tu obrar ten presente este adagio: "Haz bien a todos, amigos y enemigos, sin distinción".

He aquí algunas de las quejas que yo he oído a algunas personas:

1) Llevo mucho tiempo contrariada con familiares míos, porque piensan de distinta manera que yo, pues hasta les parece mal que yo vaya a Misa y cumpla con mis deberes religiosos...

2) Otra mujer me dijo: No sé que hacer si separarme de mi marido, pues por cualquier cosa insignificante que le digo, se enfada y hasta blasfema y al entrar en casa ni me da los buenos días...

¿Qué hacer en este caso y en otros semejantes? Tu, al entrar en casa, saluda a todos afablemente, dale

los días, aunque no te contesten, y al que sea más contrario a ti, en un momento que lo veas más apacible hasta le puedes echar en cara algunos de sus defectos en un tono de voz suave, sin enfado alguno, y decirle: "En esta casa podíamos ser todos felices, todos tenemos nuestras faltas, vamos a ver si nos corregimos y todos vivimos en paz... y por tu parte ingéniate en hacerles todos los días algún bien.

Como digo en mi libro "*¿Por qué no vivir siempre alegres?*", si has luchado con un carácter áspero y obstinado, que parece acabar con tu paciencia, lucha ahora un poco contra tu propio carácter; has orado para que él se mejorara, ora ahora un poco para ser tu misma más paciente, más soportable, más suave; has llorado y te has disgustado por no hacer tolerado a tu pariente, procura estar ahora alegre y de buen humor. ¿Me comprendes? Trabaja por cambiarte a ti misma, ya que no has podido cambiarle a él y todo marchará a maravilla antes de pocos meses. ¡Ah, cuántas personas podrán aprovecharse de esta lección!

Sigamos venciéndonos

El cielo no está siempre sereno, algunas veces se carga de grandes nubes, y después de un sol hermoso viene muchas veces la lluvia y la tempestad. Lo mismo sucede en el cielo de la familia, de un colegio o de otro centro, en el que muchas personas viven en común.

En ciertos momentos parece que todo está sombrío en nuestro derredor y todos nos ponen mala cara; no recibimos más que reprensiones, ni oimos más que palabras picantes; nuestros buenos servicios son pagados con acogidas frías y hasta con miradas desdeñosas; todo lo que decimos se contradice y cuanto hacemos se encuentra defectuoso; nuestros más inocentes gestos son mal interpretados. Somos atribulados en todas las formas.

¿Qué hacer en esta situación tan penosa? ¿Desanimarse, indignarse o enfadarse? ¡Oh, nada, nada de eso!. Eso sería echar aceite al fuego, ulcerar nuestro propio corazón y el de los otros. Para este mal demasiado real no hay más que un remedio, es la palabra de Jesucristo: "*Aprended de Mi, que soy manso y humilde de corazón*" (Mt 11,29).

Sed mansos, dejad pasar esas injusticias sin queja. Sed humildes, creyendo hacer merecido el ser tan duramente tratados, y entonces juzgaréis que no se os hace agravio. Jesús realizará en vosotros su promesa: "*Encontraréis descanso para vuestras almas*".

¡Cerremos los ojos! ¡Oh, qué gran consejo cuando se trata de nuestras relaciones familiares y cotidianas con nuestros parientes y con las personas que nos rodean!

Pasa alguno cerca de vosotros sin daros aquellas señales de amistad que tiene de costumbre, cerremos los ojos; al día siguiente ya habrá cambiado y se mostrará más afectuoso que antes.

Se olvidan de nosotros o nos dan la peor parte en

una distribución cualquiera: cerremos los ojos; alguien se edificará de nuestra conducta y nos recompensará en otra ocasión; quizá llegan hasta hacerse culpables hacia nosotros por las ligeras injusticias o por la manera que tienen de portarse con nosotros hiriendo nuestra delicadeza; cerremos los ojos hasta que Dios lo haya visto todo.

Si esta regla se observara en las familias, no se verían tantos hermanos y hermanas desunidos para siempre por motivos tan frívolos como los que acabamos de enumerar.

He aquí tres recetas indicadas por una santa religiosa para conservar el tesoro de los tesoros: la paz del alma.

1ª No querer hacer prevalecer sus ideas, sino rendir su juicio al de los otros.

2ª No obrar según su deseo, sino hacer la voluntad del prójimo.

3ª No prescribir ni aconsejar a otro, sino lo que el mismo haya practicado.

No te enfades por las ofensas que te hicieren

Es de personas virtuosas no enfadarse ni contestar a personas que nos ofenden con otra ofensa. San Isidoro en su libro de las Sentencias, nos dice: "Dais prueba de gran virtud, sino respondéis a una ofensa contra ofensa: manifestáis una gran fuerza de alma, si perdonáis al ser ofendidos, y adquirís una gran gloria si perdonáis a un enemigo a quien pudierais dañar".

¿Hasta dónde debe extenderse nuestra caridad? Nuestro amor debe ser universal?. ¿Tenemos acaso que amar a personas como Judas, como Nerón, Voltaire y otros blasfemos, perseguidores de Dios y de su Iglesia? A todos y aún a éstos debemos amarles, desearles bien, y, llegada la ocasión, hacérselo... Jesús murió por ellos y no se olvidó de decirnos: *"Amad a los que os odian, haced el bien a los que os hacen mal, rogad por los que os persiguen y calumnian, para que seáis hijos de vuestro Padre, que está en los cielos, que hace salir el sol sobre buenos y malos y llover sobre justos y pecadores. Porque si sólo amáis a los que os aman, ¿qué recompensa merecéis? ¿No haces esto también los publicanos? Y si saludáis unicamente a vuestros hermanos, ¿qué tiene eso de particular? ¿No hacen también eso los gentiles? Sed, pues, perfectos, como perfecto es vuestro Padre celestial"* (Mt. 5,44-48).

Si encontramos seres degenerados, que nos han traicionado y difamado, poseídos o de odio implacable, sin que les hayamos dado motivo alguno de queja o descontento, y a los que después de haberles hecho beneficios, si ellos se portan mal, nuestra caridad también tiene que extenderse a ellos y si tienen necesidad de algún servicio, se lo debemos prestar... y si vienen a mostrarnos sus llagas físicas o morales, debemos curarlas con una dulzura totalmente exenta de resentimiento.

Les amaremos porque aún son imagen de Dios, aunque mutilada o arrastrada por el lodo... y si son

hombres indignos, de ideas perniciosas, de actos malvados, calumniadores, no quita que los tengamos que denunciar... El que uno se levante contra sus vicios e iniquiedades, no por eso hemos de dejar de amar todavía a esos hombres indignos. No hemos de amar los vicios o pecados, o sea, al pecado en sí, sino amar al pecador.

Y si ellos nos echan en cara algún defecto o falta que viesen, aunque no fuera, como lo dicen, jamás enfadarnos. Nuestro amor debe ser universal.

El amor de Moisés a su pueblo

El pueblo de Israel había sido muy ingrato para con Dios, porque habiéndoles colmado de beneficios, se entregaron a la idolatría, y entonces Dios dice a Moises: *"Dejame exterminarlos y borraré su nombre de debajo del cielo y te haré cabeza de una nación grande y admirable mayor que ésta"*, y contestó Moisés: *"De ninguna manera, Señor; perdona a este pueblo o bórrame también a mi del libro de los vivientes"*. ¡Oh caridad grande! ¡Oh perfección insuperable! El siervo habla libremente a su Señor, pide perdón para la muchedumbre o exige que se le borra también a él justamente con ellos" (Clem. 1 Cor 53, 4-5).

Este ejemplo de Moisés debe aleccionarnos a todos para que sepamos extender nuestro amor a todos los hombres indistintamente, aunque sean enemigos, porque Dios no lo pide al decirnos: *"Amad a*

vuestros enemigos, rezad por ellos..."

Deber nuestro es, pues, evitar todo enfado y todo rencor con los que no nos aprecian o se portan mal con nosotros.

José y sus hermanos

He aquí el ejemplo maravilloso de un perdón ratificado:

Los hijos de Jacob acaban de dar los últimos honores al cadáver de su padre, y a continuación surgen recuerdos del pasado. Los hermanos se acuerdan del crimen cometido contra José y con zozobras miran el porvenir.

Ellos siguen abrumados por una preocupación que no pueden ocultar y se dicen: *"¿Quién sabe si se acordará José de la injuria que padeció y retornará todo el mal que le hicimos?"*

Ahora que ya no está en medio de ellos su padre Jacob, recuerdan el mal que hicieron a su hermano, no quieren paliarlo, y resuelven enviarle un mensaje, recurriendo una vez más al cariño paterno, poniendo por intermediario al padre difunto, al patriarca que descansa ya lejos: "*Tu padre* -éste es el mensaje - *antes de morir, nos encargó que te dijéramos que te olvides de la maldad de tus hermanos, y del pecado y de la malicia que contra ti usaron"*. Hasta aquí es Jacob el que parece hablar todavía a José.

Pero el mensaje prosigue, y hablan los hermanos: *"Nosotros también suplicamos que perdones esta*

maldad a los siervos del Dios de tu padre". Ellos, arrepentidos, los culpables le recuerdan a José el hecho que ya había sido perdonado (Gén 45).

Y, lo mismo que al otorgar el perdón por primera vez, prorrumpe José en llanto, al oir el mensaje, y ablandado el corazón por el riego de las lágrimas, escucha a sus hermanos que acuden a él con estas palabras: *"Esclavos tuyos somos"*.

Entonces de los labios de José brotan estas palabras: *"No tenéis que temer: ¿Podemos nosotros acaso resistir a la voluntad de Dios?* o según el texto hebreo: "No soy yo Dios", es decir, en todos los acontecimientos hemos de ver la permisión divina. Y José desarrolla su pensamiento: *"Vosotros pensasteis hacerme un mal, pero Dios lo convirtió en bien para ensalzarme... y para salvar a muchos pueblos. No temáis, pues, yo os mantendré a vosotros y a vuestros hijos"* Y no sólo ratifica su perdón, sino que además los consuela y les habla con expresiones blandas y amorosas.

Ejemplo es éste de José admirable, pues no vemos que se enfade o castigare a sus hermanos por el mal que le hicieron, antes bien les recuerda su venta para Egipto, para que reconozcan que al mal le corresponde con el bien y para que vean en todo lo sucedido la Providencia de Dios.

No te excuses para justificar tu enfado o ira

"El que quiere justificar su ira, dice San

Ambrosio, no hace más que aumentarla y preparar una falta nueva" (Lib. de Offic.).

No hay vicio que se trate de excusar tanto como la ira. Como procede principalmente del orgullo, nadie quiere acusarse a sí mismo, y todos pretenden tener razones para enfadarse... Mi mujer, mis hijos, mis criados tienen la culpa de mis arrebatos. Me han provocado sin razón... etc. Así es mi carácter..., dicen: no puedo contenerme... Y así sucede que a todas las cosas acusan, menos al culpable, esto es, a sí mismos.

No sólo todos procuran disculparse de los arrebatos de ira, sino que procuran servirse de este vicio para disculpar a los demás. ¿Por qué blasfemáis, hombre obcecado? La ira me obliga a hacerlo. -¿Por qué os vengáis y conserváis rencor en vuestro corazón? Porque soy iracundo. - ¿Por qué insultasteis y heristeis a aquella persona? Estaba enfadado, etc.

Pero todas estas excusas son iniquiedades. ¡Nadie puede justificarse de un crimen con otro crimen!...

Airaos y no queráis pecar

Hay dos clases de ira en el hombre, dice Santo Tomás: la que previene a la razón, que se apodera de ella y hace obrar al hombre: esta ira es mala; mas la que sigue las inspiraciones de la razón y es como instrumento suyo; entonces la operación, que es un acto de justicia, no se atribuye a la ira, sino a la razón. Así que irritarse contra el vicio, contra los desórdenes, contra un seductor, etc. no es un mal; es celo, es una

indignación santa, un deber. Por esto dice el salmista: *"Enojaos y no queráis pecar"* (4,5).

De santa ira estaba animado nuestro Señor cuando arrojó del templo a los que le profanaban, cuando echaban en cara a los escribas y fariseos su orgullo e hipocresía, y los llamaba raza de víboras (De cat.)

A este fin merece meditar bien las palabras del Apostol San Pablo en el capítulo 12 de la Carta a los Romanos:

"El amor sea sin hipocresía; odiando el mal, aplicandoos al bien, amandoos unos a los otros con amor fraterno; adelantaros para estimaros mutuamente; en el cumplimiento del deber no seáis perezosos; ser fervorosos de espíritu viendo al Señor; alegres en la esperanza, sufridos en las pruebas, constantes en la oración; socorriendo las necesidades de los santos, procurando practicar la hospitalidad.

Bendecir a los que os persiguen; bendecid, no maldigáis. Alegraos con los que se alegran, llorad con los que lloran. Tened unanimidad de sentimientos entre vosotros: no soberbios, sino acomodandoos a los humildes. "No seáis sabios en vuestra opinión" (Prov 3,7). *A nadie paguéis mal por mal. "Procurando lo bueno delante de todos los hombres"* (Prov 3,4).

Si es posible, en cuanto de vosotros dependa, tened paz con todos los hombres. Queridos, no os venguéis vosotros mismos, mas bien dad lugar al castigo de Dios, pues está escrito: "mía es la venzanga: Yo pagaré, dice el Señor" (Dt 32,35). *De tal*

manera que "si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber; que si haces esto, amontonarás tizones encendidos sobre su cabeza" (Prov 25,21). *No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence al mal con el bien"* (Rom 12,9-12).

La caridad, pues, debe ser siempre bienhechora, ejercerla sin venganza y procurando vencerse en hacer el mayor bien posible a nuestros enemigos, devolviéndoles bien por mal.

El amontonamiento de beneficios obligará al enemigo a dolerse y arrepentirse de sus malas obras, y avergonzado se acercará más a su hermano encendiéndose en amor hacia él.

Remedios contra el enfado y la ira

Si ha habido debilidad en enfadarse o encolarizarse, que la ira no sea de mucha duración, *"no sea,* como dice el apóstol, *que, se os ponga el sol estando todavía airados"* (Ef 4,26), es decir, no os encolericéis, no sea que, según la interpretación de San Agustín, Jesucristo, verdadero Sol de justicia, abandone vuestra alma; pues que Jesucristo no quiere habitar con la ira. Dejad la cólera, arrojadla de vuestro corazón, antes que el sol, luz visible, desaparezca; a fin de que Jesucristo, luz invisible, no os abandone (In Haec verbo Apost.).

"No os apresuréis a encolerizados", dice el Eclesiastés (7,10), porque una dilación, un retardo previene la cólera o la apacigua...

Los remedios contra el genio, el enfado o la ira son: 1° recordar que la ira está prohibida, 2° contener la lengua y la mano. Antes de hablar procura contar para tus adentros hasta diez o, como dice un adagio árabe: da cuatro vueltas a la lengua antes de proferir palabra.

Algo parecido dijo el filósofo Athenodoro al emperador César Augusto: "Cuando estéis enfadado, no digáis nada, no hagáis nada y esperad hasta transcurrido el tiempo necesario para recitar el alfabeto griego", y ahora diremos: hasta recitar el alfabeto español o de la lengua que hables...

3° Considerar la feadad y la deformidad de la cólera. Plutarco invita al hombre enfurecido a que se contemple en un espejo y en su conducta; viendo que su rostro y sus acciones se parecen a los de un frenético, tendrá adversión a la cólera y la evitará (De Morib). Nos volvemos locos cuando nos enfurecemos... 4° Poner atención al perjuicio que causa al que a ella cede y a los demás... No es el hombre quien nos ha de irritar, sino sus vicios. Es preciso castigar el pecado, pero respetar al pecador. Es preciso imitar al médico, que no se incomoda por las injurias que le dirige el enfermo..., 5° Reflexionar en la insignificancia de lo que nos encoleriza..., 6° extirpar las pasiones que la producen... y 7° recordar la dulzura y la mansedumbre de Jesucristo.

Si traemos a la memoria los padecimientos de Jesucristo, dice San Ambrosio, nada hallaremos tan penoso que no pueda sufrirse con paciencia (Srm. 5).

San Gregorio Nazianceno indica tres medios para preservarnos de la ira: el primero, la oración, el segundo, la señal de la cruz; el tercero, la humildad (In Distich).

Para que reflexionemos más sobre nuestro enfado o nuestra ira, Séneca nos dice: "El castigo diferido puede aplicarse; pero el que desde luego se aplica, ya no puede ser revocado" (Lib. 2 de ira. c.26).

Contra el enfado ejercita la paciencia

He aqui unas ideas que transcribo de mi libro "La paciencia": La paciencia es una de las virtudes más necesarias en la vida cristiana por ser muchas las adversidades, trabajos y padecimientos que todos tenemos que sufrir en este valle de lágrimas.

La paciencia es una virtud propia de las almas grandes. Como todos tenemos multitud de defectos que molestan a nuestros prójimos, es preciso que sepamos tolerarlos mutuamente, porque, como dice Kempis, "nadie está exento de tales defectos y molestias, nadie se basta a sí mismo, nadie es bastante sabio para gobernarse por si sólo, sino que nos soportemos, consolemos, ayudemos, instruyamos y amonestemos unos a otros".

El primero en tener paciencia con nosotros es Dios. ¡Cuántos beneficios nos hace y qué pocos agradecimientos!. Se le ofende con blasfemias, profanaciones, y Él continúa haciendo salir el sol sobre buenos y malos. Puede castigar y espera y aguanta para

ver si el pecador se arrepiente y perdona, porque "*no quiere la muerte del pecador, sino que se convierta y viva*" (Eze 33,11), y por eso Dios "*hace como que no ve nuestros pecados por esperarnos a penitencia*" (Sab 11,24).

La paciencia nos inculca estos deberes: 1° Perdonar al que ofende; 2° hacerle bien, si la ocasión se presenta; 3° recibir la prueba como un remedio excelente, y 4° hacernos superiores a las injurias.

Tengamos presentes estos tres grados en la paciencia: el primero consiste en sufrir con resignación; el segundo en sufrir voluntariamente, y el tercero sufrir con alegría.

Ejemplo de Jesucristo en su pasión

Hemos de pedir a Dios la gracia de saber sufrir con paciencia y a este fin reconocer que Él ha sido el primero en sufrirnos a causa de nuestros muchos pecados y tener mucha paciencia y misericordia con nosotros... y Él el Dios-hombre, es el que nos ha dado un magnífico ejemplo de paciencia en su Pasión. ¿Por qué ultrajes no pasó Él? Nos lo revelan estas sus palabras: "*Ved que subimos a Jerusalén, donde se cumplirán todas las cosas que fueron escritas por los profetas acerca del Hijo del hombre; porque será entregado en manos de los gentiles y escarnecido, y azotado, y escupido, y después que le hubieran azotado, le darán la muerte*" (Lc 18,31-32).

Y ¿cómo se portó Jesucristo, ante los que acusa-

ban? Guardó silencio, *-tacebat-* y si contestó al que le dio la bofetada, lo hizo con aquellas palabras mesuradas: "Si he hablado mal, demuestra en qué, y si bien ¿por qué me hieres?".

No hay duda que el mejor medio para llegar a la práctica de la paciencia es pensar en la Pasión de Jesucristo. Ya dijo San Gregogio Magno: "No hay nada tan pesado que no pueda sufrirse con paciencia, si nos acordamos de la pasión de Jesucristo" (Tract. de Conflit.).

Cuando nuestra paciencia se vea puesta a prueba, exclamemos: Si he merecido esta cruz, la llevaré para satisfacer por mis pecados; si no la he merecido la sufriré igualmente a ajemplo de Jesucristo y de su Santísima Madre, mi corona será así más hermosa.

La paciencia la hemos de mirar como de "necesidad de medio" para cumplir la voluntad de Dios, y así conseguir la promesa que Dios nos ha hecho: "*Tenéis necesidad de paciencia para cumplir la voluntad de Dios, y así conseguir la promesa que Dios nos ha hecho*" (Heb 10,36). Y ¿qué promesa es esta?: "*Esta es la promesa que Dios nos hizo la vida eterna*" (1 Jn 2,25).

¿Como portarnos con los antipáticos?

Un medio seguro para vencer la antipatía que sentimos contra alguno o nos tiene otro, es hacer por él o decir algo bueno todos los días.

Un sabio muy distinguido indicaba este remedio,

probado para curar completamente las antipatías:

"Me encontraba en la academia -dice- con un hombre pequeño, de ingrata fisonomía, a quien no podía mirar sin que todo mi cuerpo sufriese un doloroso sobresalto. Para que él no se enterase de lo que su presencia me repugnaba, veíame forzado a volverle la espalda. La cosa iba haciéndose insoportable, porque el hombrecillo daba justamente en venir a la biblioteca, y me buscaba con el mismo empeño que ponía yo en escabullirme.

Pensando sobre el caso una mañana, me pareció haber encontrado un medio de curar mi antipatía, y aquella misma semana lo puse en ejecución con éxito completo.

Procuré, en efecto, hacer a aquel hombre un favor (de poca entidad por cierto), y él me manifestó su agradecimiento. Su semblante, animado por la gratitud, me pareció tan bueno y amable, que desde aquel día nunca le encontré sin experimentar un sentimiento placentero.

Código de la amabilidad

Las bases del Código de la amabilidad son bien sencillas. Obligarse a sonreir habitualmente, para que la sonrisa de benevolencia se aclimate en los labios; basta para esto trabajar y orar bajo la mirada de Jesús Niño, que nos sonríe desde los brazos de su Madre. El Niño Jesús sonríe siempre, aun al alma culpable que se vuelte a Él.

- A no decir jamás no a una orden dada, o a una indicación de un superior, o a algún servicio que se nos pida.

- A ahorrar a los demás todo el trabajo que nos sea posible, sin perjuicio de nuestros deberes.

- A no manifestarse ni contrariado, no corrido ni descontento.

- A reprimir, en cuanto lo advirtamos, todo gesto que indique impaciencia.

- A buscar cada mañana delante de Dios el medio de agradar a tal persona con quien tenemos que vivir, a tal otra a quien tenemos o que no nos es simpática.

- A no mandar jamás a un inferior sin añadir una palabra de cortesía y de benevolencia.

- A emplear siempre esas sencillas fórmulas de urbanidad, que sólo parecen minuciosos a los corazones secos, duros y egoistas. A saber: "Buenos días nos de Dios", a la mañana: "Buenas noches...", al fin del día: "gracias", a la menor muestra de atención: "tenga la bondad", o "si me hiciera el favor" a todo servicio pedido; el saludo amable, con una sonrisa, al menos, cada vez que nos encontremos con algún conocido.

- A estudiar los gustos de aquellos con quien se vive y a satisfacerlos en la medida que nos sea posible. A no impugnar sus manías y a no poder de relieve sus extravagancias.

- A no dar jamás un consejo ni hacer una recomendación sin ser dueño completamente de si mismo y sin acompañar con buenas palabras las advertencias

que pudieran lastimar.

- A acusarse sencillamente cuando se comprende que no ha sido uno amable, y a aceptar con humildad las quejas que por ello se nos den.

23 consejos para influir en los demás

He aquí 23 consejos sacados del libro "Cómo ganar amigos" de Dale Carnigie, los que interesa observar para ser uno más feliz y hacer felices a los demás:

1. Interésate auténticamente por las demás personas.
2. Sonríe.
3. Recuerda el nombre de las personas.
4. Sé un buen oyente. Aliente a los demás a hablar de si mismos.
5. Habla siempre de lo que interesa al prójimo.
6. Haz que la otra persona se sienta importante.
7. El único medio de salir ganando de una discusión es evitarla.
8. Demuestra respeto por las opiniones ajenas que puedas. No acostumbres a decir al prójimo que se equivoca.
9. Si te equivocas, admítelo rápidamente y con entusiasmo.
10. Comienza siempre en forma amistosa.
11. Consigue que la otra persona diga "si" en seguida.
12. Deja que tu interlocutor sea el que hable más.

13. Haz que la otra persona crea que la idea es de ella.

14. Trata honradamente de ver las cosas desde el punto de vista del prójimo.

15. Muestra simpatía por las ideas y deseos de los demás.

16. Apela siempre a los motivos más nobles.

17. Dramatiza tus ideas.

18. Comienza con elogios y una honrada apreciación de las cualidades del prójimo.

19. Haz preguntas en lugar de dar órdenes directas.

20. Elogia hasta el menor progreso y elogia todos los progresos que se puedan elogiar.

21. Alienta, forma ambiente de confianza, de superación. Procura que parezca fácil de hacer lo que quieres que el prójimo haga.

22. Procura que los demás se sientan felices al hacer lo que tu sugieres.

23. Poneos en el punto de vista del prójimo.

Además procura recibir con agrado, con bondad, con finos modales a los que se acercan a ti, sea cual fuere su edad y condición.

- No rechaces a los pobres, a los desgraciados, a los ignorantes, ni aun a los *culpables*; vete en ayuda de unos, ten compasión para otros y caridad con todos.

- Ejercita particularmente la paciencia con los enfermos que, por lo general están malhumorados y susceptibles, aun con la personas que les prodigan las mayores atenciones y cuidados y trata con bondad y

respeto a los ancianos, tan despreciables a veces en las familias y ejercitar la caridad con todos.

Ten buena conciencia y siempre tendrás alegría

La verdadera alegría nace de la buena conciencia, de los corazones puros. Cuando uno vive en gracia de Dios sabe conformarse en todo y aun en las cosas adversas, con la voluntad de Dios. El buen cristiano ve todos los acontecimientos de esta vida, prósperos o adversos, como venidos de la mano de Dios, y dispuestos por su Providencia, bien para purificarnos o bien para probarnos y así santificarnos en este valle de lágrimas.

Monseñor Silvain dice: ¡Qué hermoso es ver a Dios en todo! "Yo, dice un súbdito lamentándose, podría vivir siempre alegre, ser más feliz que nadie (si alguien puede serlo); todo me resulta bastante bien; ninguna inquietud tendría para el porvenir; pero... (siempre hay un pero), pero mi superior es tan difícil de contentar, que nada encuentra bien hecho; hoy quiere blanco, mañana, negro; imposible darle gusto. Después de todo esto ¿qué medio encontrar para ser feliz? El medio, amigo mío, ya está encontrado. *Ved a Dios en todo.*

Ved el mismo Dios en la persona del superior. Dios, que prueba hoy vuestra paciencia porque quiere más tarde coronarla; Dios, que os castiga porque os ama; Dios, que os hace pasar vuestro purgatorio en este mundo; Dios, que os trata como trataría al mejor

de sus amigos, no economizandoos ni humillaciones ni cruces. ¿No es excelente la suerte que os toca? ¿Y no debíais regocijaros en medio de las tribulaciones, como hacían los apóstoles?

Nunca está usted de mal humor -decían a una mujer, cuyas desgracias eran notorias- "¿Por ventura no siente usted las injusticias de los hombres, ni las durezas de la suerte? Las siento tanto como usted -respondió- pero no me lastiman - ¿Es que posee un bálsamo especial? - Sí, contra las contrariedades de las personas, tengo *el afecto*; contra las de las cosas, la *oración*, y sobre cada una de las heridas que sangran, pronuncio estas palabras: *Dios lo quiere.....* y cuando me toca sufrir mucho, digo al Señor: *"Ayúdame a llevar esta cruz"* y en todo digo: *"Hágase tu voluntad"*.

EJEMPLOS EDIFICANTES

Estos ejemplos nos hablan de vencimientos que muchas almas han hecho para no enfadarse, ni encolarizarse y para saber perdonar, haciendo el bien posible a otros:

1

M. Soledad Torres Acosta, Fundadora del Instituto de las Siervas de María, no permitió jamás que se le guardase consideración especial por razón de su cargo, y más de una vez, cuando saliendo a la calle se reían algunas personas al ver una religiosa tan pequeña, ella sin enfadarse y sonriendo, solía

decir a la que la acompañaba: "Ignoran que todavía soy más pequeña en virtudes".

2

Santa Teresa de Jesús: "Ansí, que quien de veras hubiere dicho esta palabra al Señor: *"Fiat voluntas tua" - Hágase tu voluntad"* todo lo que ha de tener hecho, con la determinación al menos. Ved aquí cómo los santos se holgaban con las injusticias y persecuciones, porque tenían algo que presentar al Señor cuando le pedían. ¿Qué hará una tan pobre como yo, que tan poco ha tenido que perdonar; y tanto hay que se me perdone?

3

Rafael Merry del Val que acaba de ser nombrado Secretario de Estado por Pío X, escribiendo en aquellos días a un compañero de estudios en el Colegio universitario de Ushaw, Monseñor Broadhead, le decía: "Tenemos un Papa santo. Parece prudente y sagaz. Es de dulce carácter y tiene un trato que encanta". Pero tenía también, cuando era necesario, *Una mano di fierro vellutata* - Una mano de hierro en guante de terciopero. Sin enfado solía enfrentarse ante casos difíciles.

4

P. Pedro Calatayud, siendo Maestro de Teología en el colegio de San Ambrosio de Valladolid, impugnó una tesis discutida públicamente ante una concurrencia de sabios, y al urgir con viveza su argu-

mento, afirmó de una proposición suya, que era común sentir de los Santos Padres. El presidente de la reunión tenía que rechazar la proposición del argumentante si era falsa, explicarla o negarla si dudosa, o admitirla llanamente si en nada tenía que ser tachada; pero extralimitándose, se volvió contra el padre Calatayud, echándole en cara la arrogancia y soberbia con que alegaba a los Santos Padres, a los cuales nunca había leído ni por encima.

Pasmados estaban los presentes viendo la rudeza con que el presidente se dirigía, ante un público escogido, a todo un Profesor de Teología; pero quedaron todos no menos admirados, de la paciencia del P. Calatayud, quien recibió aquella lluvia de afrentas sin interrumpir al que le injuriaba.

Cuando hubo el presidente dado fin a su perorata insultante, el paciente Padre reanudó el hilo del argumento, como si nada hubiese pasado.

5

P. Coloma cuenta un caso emocionante, consignando que es "histórico". Un joven andaluz cambió una grandeza de España por el sencillo hábito de los capuchinos. Ya entrado en años, fue enviado a la cárcel de X. para dar una misión a los presos. Estos, como paga de sus desvelos le arrojaban un tronco de col contra la cabeza, un envoltorio que le cubrió el rostro de inmundicias. Indignado el alcalde mandó suspender la misión.

El Padre se presentó solo en el patio y se puso de

rodillas en el semicírculo formado por los presidiarios, les pidió perdón si les había molestado y empezó a besarles los pies uno a uno. Los presos le miraban atónitos cesando toda burla. Sólo Tanga, el jefe de la resistencia, miraba al misionero con torvos ojos, y cuando éste se inclinó sobre sus pies para besarlos, él levantó rápidamente el derecho y descargó una tremenda patada en el rostro del capuchino. Este vencido por el dolor, se enmudeció un momento; se repuso, sin embargo, al punto y sostuvo aquel pie infame que acababa de herirle, diciendo suavemente: "Espera, hombre... No te he besado el izquierdo".

El capuchino volvió mesuradamente al centro del patio con el rostro cubierto de sangre que caía a lo largo de su barba blanca; dio la bendición a los presos con el crucifijo que traía al cuello, y añadió que un sólo sentimiento llevaba al marcharse: el de no haber conquistado entre ellos un alma, un alma sincera para Cristo... Una voz bronca gritó entonces: "¡Aquí tiene usted una. Pae cura..., si es que los perros la tienen!...

Entonces un asesino, un forajido, salió del círculo y se dejó caer despues, cuan largo era dándose puñetazos en el pecho, en la cabeza, llorando a bramidos, a rugidos, como llorarían, si llorasen los tigres en el desierto. El capuchino lo recibió en sus brazos, y quedó la victoria por Cristo; porque la misión continuó entre lágrimas y todos los presos, excepto Tanga, se confesaron con el misionero.

6

Un testigo depuso en el proceso de beatificación de la *Madre Sacramento*: "Parecía necesario ofenderla para ganarse su estimación y preferencia, y la frase más común entre las personas íntimas de Micaela era ésta: "Quisiera que la Madre Sacramento me contase en el número de sus enemigos"

Ella, estaba bien poseida del dicho de Jesucristo: *"Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os odian; bendecir a los que os maldicen; orad por los que os calumnian"* (Lc. 6, 27-28).

7

Juan Guaberto encuentra el Viernes Santo al asesino de su hermano, que iba sin armas. Juan desenvaina su espada para vengarse; mas el asesino se arroja a sus pies y con los brazos extendidos en forma de cruz le pide misericordia en atención al día de la muerte de Cristo.

Profundamente conmovido Juan le tiende la mano, y le perdona. En la Iglesia de un convento cercano se postra ante el crucifijo y ora: "Señor, he obrado como Tú me mandaste. He perdonado, perdóname también Tú". Y le parece que el Crucificado se inclina hacia él y le da gracias por haber sacrificado la venganza. Este fue el primer paso del noble caballero hacia la santidad.

8

Se introdujo furtivamente un hombre en la tienda de campaña del *Duque de Guisa*, caudillo de la lucha

contra los hugonotes. Aquel hombre era de los contrarios y tenía la intención de asesinarle. Le cogieron y le condujeron a presencia del Duque. Este le preguntó: "¿Te he ofendido yo y por eso quieres matarme?. No, contestó el hugonote, "mas quería matarte, porque veo y odio en ti al enemigo mayor de mi fe". El Duque le contestó con dulzura: "Si tu fe te manda odiarme, la mía me manda perdonarte".

9

Julio Cesar, después de vencer a sus enemigos, regresó a Roma y perdonó a todos los que habían hecho armas contra él. Y sabiendo, después de vencer a Pompeyo, que Catón Uticense se había dado la muerte para no caer en sus manos, dijo apesadumbrado: Fue mi contrario y enemigo; y en ninguna cosa mostró más serlo que en quitarme con su muerte la ocasión de mostrarle mi nobleza en perdonarle".

10

El venerable *Libermann* se encontró un día por las calles de París con un hombre, que se paró delante de él y a modo de latigazo le lanzó estas palabras: "¡Ah cura, si supieras cuánto te odio!". Libermann le contestó con suavidad: "Amigo, si supiese usted cuanto le amo". Jesús nos dice: "*Amad a vuestros enemigos....*".

Conclusión

Voy a terminar haciendo una breve reflexión sobre esta frase de San Agustín: *Dilige et fac quod*

vis" - Ama y haz lo que quieras. El que ama verdaderamente a Dios, no querrá otra cosa que querer lo que Él quiera y así cumplirá toda su santa ley. Algunos han adaptado esta frase a la amabilidad diciendo: *Dilige et dic quod vis.* Ama y *di* lo que quieras, y no andan desacertados, porque San Agustín añadió a la frase propia: "Si callas, calla por amor;... si corriges, corrige con amor; si perdonas, perdona siempre con amor. Sea de amor la raiz profunda, porque de tal raiz no puede brotar sino el bien" (Epist. 1 Jn).

El que ama de veras a su prójimo, no sabe más que hacer bien a todos, y tiene muy presente esta frase consignada en el Evangelio, la cual viene a ser una regla de oro: *"Todo cuanto queráis que hagan con vosotros los hombres, hacédselo también vosotros a ellos, porque esta es la Ley y los Profetas"* (Mt 7,12).

"Amar al prójimo como a sí mismo", es hacer que todo lo bueno, todo lo noble, todo lo hermoso y todo lo grande que quiero para mi, quererlo para él.

El que así obra, evitará todo enfado, dará gusto a su prójimo, le mirará con simpatía, le hablará con dulzura, y pensará en lo importante que es tener un poco de amabilidad con todos, y esto nos hace recordar la máxima de San Francisco de Sales: "Más moscas se cazan con una cucharada de miel que con cien barriles de vinagre".

Laudetur Iesuschristus=Alabado sea Jesucristo